

医療法人社団 函館脳神経外科病院

献立名：あずきご飯、豚肉と大豆のトマト煮、いかと枝豆の鹿の子仕立て、ポテトのポタージュ、帆立のフリットカレー風味、野菜のがごめ昆布和え、自家製プリンのリンゴコンポート添え



※材料は1食分です。

あずきご飯	<p>【材料】 精白米(ふっくりんこ)(60g)、小豆(5g)、刻み昆布(少々)、和風だし(0.1g)、食塩(0.1g)</p> <p>【作り方】 ①米は研いで米の分量に合わせた出汁をとる。 ②あずきは一晚ふやかし煮る。 ③米に昆布を入れて炊く。 ④炊き上がったらあずきをまぶす。</p>
ポテトのポタージュ	<p>【材料】 じゃがいも(40g)、玉葱(10g)、植物油(少々)、牛乳(50g)、ブイヨン(0.5g)、和風だし(0.1g)</p> <p>【作り方】 ①じゃがいも、玉葱は皮を剥きスライスする。 ②①をブイヨンで煮て、粗熱をとりミキサーにかける。 ③②に牛乳を加え、味を整える。</p>
豚肉と大豆のトマト煮	<p>【材料】 豚こま切れ(25g)、大豆水煮(5g)、玉葱(10g)、トマト缶ホール(20g)、ケチャップ(5g)、砂糖(0.5g)、おろしにんにく(0.1g)、ブイヨン(0.1g)、黒こしょう(少々)、食塩(0.1g)、じゃがいも(10g)、食塩(少々)、植物油(1g)</p> <p>【作り方】 ①豚肉は、さっとポイルし灰汁を抜き玉葱はしんなりするまでソテーする。 ②水とトマトホール、ケチャップを入れ味を整える(煮る)。 ③①と②を合わせ軽く煮込む。 ④ポテトはスライスして、水にさらし澱粉を抜き、油で揚げて少々の塩をふる。 ⑤器に盛り、大豆とポテトを飾る。</p>
帆立のフリットカレー風味	<p>【材料】 ポイル帆立(30g)、食塩(0.1g)、黒こしょう(少々)、小麦粉(1g)、天ぷら粉(3g)、青のり(少々)、カレー粉(少々)、植物油(5g)、ブナピー(5g)、しめじ(5g)、プチトマト(10g)、ブリーツレタス(少々)、人参(5g)、食塩(少々)、植物油(1g)</p> <p>【作り方】 ①帆立に下味をつける。 ②①に小麦粉をつけ、天ぷら粉にカレー粉青のりを入れ攪拌したタネにくぐらす。 ③揚げる ④ブナピー、しめじはポイルする。 ⑤人参は薄くスライスし揚げて少々の塩をふる ⑥プチトマトは半分に切る。 ⑦ブリーツレタスは洗って小さくちぎっておく。</p>

いかと枝豆の 鹿の子仕立て	<p>【材料】 いか(15g)、調理すりみ(15g)、木綿豆腐(10g)、玉葱(5g)、枝豆(10g)、食塩(0.2g)、黒こしょう(少々)、ごま油(0.1g)</p> <p>【作り方】 ①枝豆を茹でて殻を剥き、片栗粉をうつ。 ②玉葱はみじん切りする。 ③豆腐はくずす。 ④いかをミンチにし、①②③とすりみを合わせ味を整える。 ⑤スチームコンベクション 85°Cで 10～15 分蒸す。</p>
野菜のがごめ 昆布和え	<p>【材料】 白米(40g)、人参(5g)、胡瓜(20g)、がごめとろろ昆布(0.1g)、食塩(0.1g)、和風だし(0.1g)</p> <p>【作り方】 ①白菜は 3 cm角カットし人参は千切り、胡瓜は皮むき、スライスする。 ②白菜、人参はボイルする。 ③粗熱がとれたら胡瓜を合わせ味を整え、トロロ昆布を入れ仕上げる。</p>
自家製プリン のリンゴコンポ ート添え	<p>【材料】 卵(鶏卵)(25g)、牛乳(50g)、砂糖(10g)、りんご(40g)、砂糖(5g)、バニラエッセンス(少々)、砂糖(5g)、水</p> <p>【作り方】 ①卵を割りほぐす。 ②牛乳と砂糖を鍋で沸かす。 ③①と②を合わせバニラエッセンスを入れる。 ④器に入れスチームコンベクションのスチーム 85°C、20～25 分蒸し、冷蔵庫で冷やし固める。 ⑤りんごは皮をむき、水と砂糖で煮る。 ⑥鍋に砂糖と水を入れ、色づいてきたら、水を入れ温度を下げ、再加熱し、キャラメル状にする。</p>
